

## ثلاثة أعشاب عليك بتناولها لنوم صحي ومناعة أقوى



يسير النوم الجيد والمناعة القوية جنباً إلى جنب في طريق يؤدي إلى صحة جيدة.

إن منح الجسم الراحة المناسبة والتعافي أمر أساسي، لأنه في كل مرة يغفو فيها، تتمكن الخلايا التائية، وهي لاعب رئيسي في الاستجابة المناعية، من محاربة الفيروسات والبكتيريا الضارة الغازية بنجاح. وعلى الجانب الآخر من المعادلة، فإن هناك العديد من الأشياء التي يمكن القيام بها لدعم مناعة قوية، مثل ممارسة الرياضة وتقليل التوتر، والتي يمكن أن تفيد في الحصول على قسط جيد من النوم أيضاً.

بحسب ما ورد في تقرير نشره موقع [Green Body Your Mind](#)، فإنه من المنطقي إذن أن يتم الاستعانة بعدد من الأعشاب الطبيعية لدعم المناعة وتعزيز النوم الجيد، والعكس بالعكس. ينصح الخبراء بثلاث أعشاب طبيعية تقدم فوائد مثبتة لتجهيز جسم الإنسان لمكافحة العدوى وللحصول على الراحة عندما يحتاج إليها، فيما يلي:

1. البيلسان

يستعين البشر بالخمان أو البيلسان لدعم النظام المناعي منذ عدة قرون. توضح بروفيسور سيما بوني،

مؤسس ومدير طبي لمركز مكافحة الشيخوخة وطول العمر قائلة: "يحتوي البيلسان على الأنثوسيانين، وهي مضادات الأكسدة. وتعمل هذه المواد المضادة للأكسدة على الحفاظ على قوة الجهاز المناعي ومرونته. ويُعتقد أيضًا أن لها خصائص مضادة للفيروسات".

وتضيف عالمة الأعشاب راشيل روبينيت أن البيلسان أطلق عليها البعض "زهور المسنين"، والتي تعتبر آمنة للأكل نيئة، ويتم استخدامها منذ فترة طويلة كاستراتيجية عشبية تقليدية. وحظيت أيضا بشعبية واسعة في علاجات الدعم المناعي للأطفال.

وتوضح بروفييسور بوني أنه يتم حاليًا دمج البيلسان في عدد من مكملات الغذائية التي تساعد على النوم العميق بفضل قدرتها على دعم الراحة والتعافي.

## 2. الخزامى

ترتبط رائحة الخزامى أو اللافندر المورقة غالبًا بالهدوء والاسترخاء. وبالمقارنة مع الزيوت العطرية الأخرى المستخدمة في العلاج بالروائح، فإن هناك أبحاث علمية تثبت فوائد شم الخزامى في تعزيز النوم وتقليل التوتر، بحسب ما جاء في نتائج تجربة أجريت عام 2015، كما توصل بحث آخر إلى أنه عند دمج رائحة اللافندر في روتين صحي للنوم، فإن العلاج العطري بالخزامى يحسن نوعية النوم بشكل عام. وفي تحليل تلوي على 34 دراسة بحثت في كيفية تأثير الروائح المختلفة على الراحة وجودة النوم، تبين أن الخزامى هو الأكثر فاعلية في تحسين عدد ساعات النوم وجودته.

ويلعب زيت الخزامى دورًا مهمًا لتحسين وظيفة المناعة الطبيعية، وفقا لما ورد في نتائج تجربة أجريت عام 2017 على النساء الحوامل اللاتي تلقين تدليكًا بالعلاج بالروائح. أثبتت النتائج أن التدليك بزيت الخزامى أدى إلى انخفاض هرمون الإجهاد الكورتيزول وزيادة في مستويات بروتين IGA، وهو أحد الأجسام المضادة في الدم التي تحمي الجسم من خطر الإصابة بالجراثيم والميكروبات والفيروسات. ويمكن أيضًا تناول زيت اللافندر عن طريق الفم في المكملات الغذائية لتهدئة الأعصاب وتوفير استقرار الحالة المزاجية.

توضح بروفييسور بوني أن عشب البابونج أو الكاموميل له تاريخ طويل في استخدامات دعم استرخاء العضلات والنوم بسبب آثاره المهدئة. من المعروف أن البابونج يساعد على تهدئة الجهاز العصبي وتخفيف التوتر والقلق اللذين يتسببان في حالات الأرق المزعجة. بفضل مضادات الأكسدة، فإن البابونج يساعد أيضًا في دعم المناعة والصحة الشاملة.

يقول خبير الأعشاب كامبي ماكبرايد: إن "البابونج مهدئ ومريح ويعد أحد أفضل أنواع الشاي التي يمكن تناولها بعد العشاء للمساعدة على الاسترخاء في نهاية اليوم."